

DR. MIHAIL LITVAK

**DACĂ VREI SĂ GĂSEȘTI
FERICIREA**

**MANUAL DE PSIHOLOGIA ȘI
PSIHOTERAPIA COMUNICĂRII**

Traducere din limba rusă și note de
Antoaneta Olteanu



Editura Paralela 45

CUPRINS

Prefață la ediția a doua	9
--------------------------------	---

PARTEA ÎNTÂI. EU

Cine e cine sau sistemul valorilor.....	15
Cine sunt EU	40
1. Moștenirea genetică	40
2. Aptitudinile	42
3. Temperamentul	46
4. Caracterul și destinul	50
4.1 Parametrii cantitativi.....	52
4.2 Parametrii calitativi	54
4.3 Complexul „Evgheni Oneghin“ (EU+, VOI+, EI+, MUNCĂ-)	64
4.4 Complexul „creatorul superior“ (EU+, VOI-, EI+, MUNCĂ+).....	68
4.5 Complexul „rătușca cea urâtă“ (EU-, VOI+, EI+, MUNCĂ+)	78
4.6 Complexul „snobul creator“ (EU+, VOI+, EI-, MUNCĂ+)	85
4.7 Complexul „tiranul supus“ (EU+, VOI-, EI+, MUNCĂ-; EU-, VOI+, EI-, MUNCĂ+).	104
5. Orientarea	120

PARTEA A DOUA. EU și TU

Aikidoul psihologic	127
1. Principiile de bază ale luptei psihologice, ușor de înțeles și folosit	130
2. Teoria amortizării, puțin plăcitoasă, dar necesară	142
3. Amortizarea particulară.....	160

Vampirismul psihologic.....	175
1. Formele de comunicare care nu fac parte din vampirism	180
1.1. Retragerea în sine	180
1.2. Ritualul.....	181
1.3. Activitatea.....	184
1.4. Distracțiile	186
2. Mecanismele vampirismului psihologic	188
3. Tipuri de vampiri psihologici.....	191
3.1. Personalitatea Neajutorată	192
3.2. Barbă-Albastră	197
3.3. Alcoolicul	206
3.4. Femeia Rece	216
3.5. Mama Grijulie.....	242
3.6. Martirul Priceput	248
3.7. Printul Etern, Cenușăreasa și Printesa cu bobul de mazăre	251

PARTEA A TREIA. EU și VOI

Psihologia conducerii	267
1. Principalele noțiuni ale psihologiei sociale	269
2. Comportamentul omului în grup (rolurile și măștile)	272
3. Procesul de formare a grupurilor	282
4. Dinamica grupului	290
5. Cum să transformi grupul într-un colectiv	308
6. Diagnoza grupului	310
Psihologia conducerii în acțiune.....	315
1. Cum să vă găsiți mai repede locul în grup	317
2. Cum atrageți grupul de partea dumneavoastră	320
3. Cum dați jos un șef	323
Cine unde se află	326
1. Instituțiile de tratament	327
2. Instituțiile pedagogice	331
3. Armata	343
4. Sportul	345
5. Colectivele de producție	346
6. Grupurile familiale	347

Dieta psihologică	353
1. Nevoile emoționale	353
2. Emoțiile pozitive	356
3. Emoțiile negative	365
4. Stările lipsite de emoție	391
5. Modelarea controlată a emoțiilor	397

PARTEA A PATRA. EU și EI

Psihologia vorbitului în public	407
1. Puțintică istorie	408
2. Tipurile de oratori	411
3. Aikidoul psihiologic și discursul în public	417
4. Despre satisfacție și plăcere	431
5. Campania electorală și arta oratorică	434

ANEXE

I. Exerciții pentru relaxarea musculaturii	441
II. Antrenamentul autogen	443
III. Teste (în glumă și în serios)	445
IV. Toasturi	446
V. Inventarierea averii	448
VI. Inventarierea sufletului (vreau, pot și trebuie)	450
VII. Inventarierea partenerilor de comunicare	456
VIII. Inventarierea folosirii timpului	458
IX. Inventarierea înțepăturilor și mângâierilor primite	459
X. Inventarierea înțepăturilor și mângâierilor făcute	467
XI. Jocuri psihoterapeutice	468



Respect pentru oameni și cărți

PARTEA ÎNTÂI

EU

CINE E CINE SAU SISTEMUL VALORILOR

Se spune că speranța moare ultima. Aș omorî-o de la început. O speranță omorâtă și teama s-a dus, o speranță omorâtă și omul a devenit activ, o speranță omorâtă și a apărut independența. Și primul lucru pe care încerc să-l fac pentru clienții și pacienții mei este să omor în ei speranța că totul se va aranja cumva, vom găsi o ieșire, ne vom descurca, o să facem față. Nu, nu se va aranja, nu vom găsi o ieșire, nu ne vom descurca, n-o să facem față!

Ca medic psihoterapeut am avut de-a face cu bolnavi de nevroză. Nevroza este o afecțiune neuropsihică ce se dezvoltă după o traumă psihologică care a tulburat cursul obișnuit al vieții omului. Din traumele psihologice fac parte neplăcerile de la locul de muncă și din familie. Bolnavii consideră că motivul bolii este comportamentul incorrect al partenerului de comunicare sau circumstanțele nefavorabile. Își îndreaptă toate eforturile spre lupta cu partenerul sau cu circumstanțele, dar se gândesc la rolul lor în apariția neplăcerilor.

O să dau un exemplu.

A venit la noi la clinică A., de 38 de ani, după o tentativă de sinucidere, în stare de depresie profundă. „Logodnicul“ e alcoolic, locuiește în apartamentul lui A. și pe banii ei. În lipsa ei și-a adus amanta acasă.

Am întrebat-o pe A. cum a fost viața ei. S-a dovedit că fusese crescută într-o familie muncitoare de țărani, a fost învățată să trăiască finând cont de interesele școlii și ale familiei în defavoarea intereselor proprii. Când era studență s-a căsătorit cu un coleg care s-a dovedit a fi alcoolic. A sperat un an și

jumătate, a răbdat, l-a iertat, a încercat să-l convingă. Dar a fost nevoită să se despartă de el. Pe atunci avea deja un copil care trebuia crescut. A. a renunțat la studii și s-a întors la părinți. Starea de sănătate era bună. A început să lucreze ca mecanizator. S-a consolidat din punct de vedere material și s-a căsătorit cu un om cu care lucra împreună. și el s-a dovedit a fi tot alcoolic. Viața alături de primul soț i se părea rai. A. a fost nevoită să fugă la oraș, dar deja cu doi copii. A lucrat în contabilitate, mai făcea un ban în plus cu cusutul, a primit un apartament cu trei camere printre-o asociație de locatari. Numai partener de viață nu avea. De trei ori A. a încercat să se căsătorească, dar toți „logodnicii“ se dovedeau a fi... alcoolici.

Sănătatea a început să i se șubrezescă. Medicii i-au găsit hipertensiune, colecistită, fibroză uterină. A. se simțea adesea obosită, iritată, și revărsa toată furia asupra copiilor, tot timpul îi treceau prin cap numai gânduri triste, dar, cum-necum, rezista. și abia ultimul „logodnic“ a umplut paharul – bolnavă s-a otrăvit. A fost salvată în cele din urmă și la clinică starea ei s-a îmbunătățit mult. A început să discute cu bolnavii. A stabilit cu toți relații bune. Femeile îi admirau gustul ales și discutau cu ea modele de rochii. și bărbații și petreceră cu plăcere timpul în compania ei. Trebuie remarcat că în secția noastră se tratează concomitant cam 20 de bărbați. De regulă nu avem alcoolici, dar când se află în clinică eroina noastră ghinionistă era și un alcoolic.

Și acum ghiciți cine i-a plăcut și cine i-a făcut intens curte? Corect! Chiar el, singurul alcoolic din clinică. și asemenea exemple putem găsi o mulțime.

Mulți oameni vor desface mâinile – destinul! Chiar aşa, omul în fiecare zi are parte de o întâmplare fericită. Dar el alege dacă destinul propriu e cel care aduce lucrurile rele. Se impune o concluzie – există un algoritm care ne stabileste soarta. și, dacă e greșit, atunci omul „este prins“ de el, iar circumstanțele exterioare sunt doar fondul nenorocirilor lui. Măcar de-ar fi compătimit! Însă dacă circumstanțele sunt favorabile, viața devine și mai tragică. Așa, în conformitate cu algoritmul propriu, Cenușăreasa trebuie să se căsătorească cu un nevrotic sau cu un alcoolic și să aibă o viață jalnică. Dar faptul că era bună gospodină și bunătatea ei i-au permis să o scoată cumva la capăt. Însă când se va căsători cu Prințul viață ei va veni un iad. La palat e mai greu să ții casa. și mai e vorba și de casă de vacanță, de mașină... și nici nu poate să angajeze servitori, pentru că și ei o să-i stea pe cap.

Un tratament, mai ales unul medical, nu poate schimba soarta unui bolnav. Pentru a-l ajuta cu adevărat pe un bolnav e nevoie de schimbarea algoritmului său, adică de reeducare. Dar e imposibil să reduci un adult. **Numai pe tine poți să te reduci!**

Dacă nu sunteți mulțumit de dumneavastră, vreau să cred că această primă parte a cărții mele vă va ajuta în lucrul asupra propriei persoane, să vă înțelegeți mai bine pe dumneavastră și pe ceilalți, să vă alegeți un partener sau, dacă aveți copii, să-i educați corect și în felul acesta să vă feriți de un destin rău și de nevroză. Se poate ca ea să fie utilă și profesorilor, administratorilor și în general celor care, prin profilul activității lor, sunt obligați să comunice cu oamenii. Dacă pur și simplu veți citi cu interes partea aceasta, chiar dacă nu-i acceptați preceptele, o să fiu mulțumit măcar cu faptul că am putut să vă atrag atenția o vreme. Dar dacă vă hotărăți să o folosiți pentru autoeducare, primiți un sfat: începeți lectura cu primul capitol. Din acel moment încep trainingurile mele psihologice. Ideile din acest capitol le produc furie multor clienți ai meu (unii chiar nu mai vorbesc cu mine). Nu insist asupra justeței ideilor mele. Poate că nu am dreptate, dar acum aşa gândesc! Însă cei care nu sunt de acord cu mine trebuie să știe: când am gândit altfel, cum faceți și dumneavastră acum, m-am ales cu multe supărări, și pentru mine, și pentru cei apropiati. Rămâneți la părerea dumneavastră dacă nu am reușit să vă conving și dacă pentru dumneavastră totul e bine. Dar gândiți-vă, poate am și eu puțină dreptate. Au fost cazuri în care oponenții mei, după ce au trecut prin câteva cercuri ale iadului propriu, au căzut de acord cu mine.

S. Maugham a spus că este persoana cea mai importantă, dar a adăugat: „...pentru mine“. Așa și eu, sunt omul cel mai important pentru mine, și e firesc să am o părere bună despre mine și să-mi satisfac nevoile. De aceea trebuie să știu ce reprezint și ce-mi trebuie. Încă Marc Aureliu spunea că lucrul cel mai ușor e să trăiești în conformitate cu firea ta. Pentru că tot ce e greu nu e corect. Dar trebuie să-ți cunoști firea.

Așadar, cunoaște-te pe tine însuți. În primul rând, eu sunt un organism biologic. Mai mult, fiind reprezentantul și membrul comunității umane, în plan socio-psihologic eu sunt o personalitate. Să lăsăm pentru o vreme la o parte personalitatea și să ne ocupăm de nevoile din plan biologic. Apropo, omul contemporan are aceleași nevoi ca și strămoșul

său îndepărtat. (Nici setul de gene nu a suferit modificări semnificative.) Nevoile mele sunt stabilite de trei instințe: **al foamei, de apărare și sexual**. Ele sunt enumerate în funcție de gradul importanței pentru organism. Dacă sunt flămând, nu sunt în siguranță, nu am chef de sex.

Mai este o nevoie care se cere a fi satisfăcută. Dar ea tace, cât timp nu sunt satisfăcute celelalte trei. Este **nevoia de a avea sentimentul proprietiei valorii**. E o nevoie care tace până când sunt satisfăcute primele trei și dispare cu totul când nu sunt satisfăcute primele două.

Dumneavoastră, dragul meu cititor, din moment ce ați putut cumpăra această carte destul de scumpă, înseamnă că, de bine, de rău, o duceți bine cu primele două instințe. E puțin probabil să fi cumpărat această carte dacă nu aveați ce mâncă, unde să locuiți și ce să îmbrăcați. Pot presupune că, dacă vă lipșește ceva, atunci e vorba tocmai de ultimele două nevoi. Nu e exclus ca neîmplinirea să fie în satisfacerea instinctului sexual, dacă nu în planul cantității, atunci în cel al calității. Iar că nu e satisfăcut sentimentul proprietiei valorii, de asta sunt aproape singur! Altfel de ce v-ar fi trebuit cartea aceasta, dacă oricum faceți totul cum se cuvine? N-ați citi-o dacă vi s-ar părea pur și simplu o enumerare de adevăruri banale, evidente.

Deci să spunem câteva cuvinte despre sentimentul proprietiei importanțe. (Discutăm în detaliu despre sex în Partea a doua, *EU ȘI TU*, în capitolul *Femeia rece*. Este planificată și apariția cărții cu denumirea convențională *Sex la locul de muncă*.) Poate ar fi mai bine să-i spunem „dorință“. Dar nu e vorba de termen. Sunt convins că înțelegeți despre ce vorbesc. Esența lui constă în dorința de a fi primul, unicul și irepetabilul. Asta vă face să mergeți înainte, să faceți ceva, după care vi s-ar părea că ați atins tot – omul nu e flămând, are apartament, are relații minunate cu soția, prietenii nu-l trag în piept, copiii o duc bine, părinții bătrâni nu-l supără. Dar nu are liniște, tot timpul mai vrea ceva. Maslow spunea (și sunt de acord cu el) că lamentațiile sunt interminabile, dar nivelul lor este asemănător cu nivelul dezvoltării omului. Și, desigur, când se plâng că nu e în stare să-și satisfacă instințele de foame și de apărare, omul se află la un nivel scăzut de dezvoltare. Dacă însă e nemulțumit de viața sa sexuală și e măhnit că nu a ocupat o poziție corespunzătoare capacităților lui, acest lucru demonstrează un nivel mai înalt al dezvoltării.

Însă paradoxul vieții noastre constă în aceea că, dacă e flămând sau nu are apartament, omul nu se jenează să trâmbițeze asta în gura mare,

să facă greve, mitinguri de protest și.a.m.d. Însă despre neîmplinirea sexuală se jenează să vorbească. Și va arăta total necuviincios, nici nu va fi înțeles dacă va pune problema promovării la serviciu, atunci când are o funcție și un salariu destul de bune. Aici trebuie să taci și să aștepți cu răbdare promovarea. Dacă omul cere o promovare la serviciu, atunci, în cel mai bun caz, nu va fi înțeles, în cel mai rău caz va fi considerat un oportunist. Uite, chiar eu mă aflu acum într-o asemenea situație. Lucrez ca profesor la o secție de psihiatrie, unde ciclul de psihoterapie și de psihologie medicală e de 1,5 luni pe an. În restul timpului predau psihiatrie. Mai mult, sunt principalul psihoterapeut liber-profesionist din regiune. Desigur, aş vrea să-mi organizez un curs propriu de psihoterapie și psihologie medicală și să fac activitatea mea preferată tot anul, să-mi creez un centru psihoterapeutic regional. Deschiderea unui ciclu de cursuri, mai ales a unui centru presupune finanțare suplimentară, iar administrația are oricum multe găuri. Îi înțeleg și nu am pretenții deosebite. Desigur, mai important e să-l ajut pe un om cu infarct miocardic sau pe cel care a suferit un accident grav, să soluționezi problema ajutorului de naștere sau a unor formațiuni tumorale sau a SIDA, decât să tratezi niște suferințe nevrotice legate de faptul că omul nu-și poate armoniza nicicum relațiile cu soția, copiii sau șeful.

Dar eu nu pot prezenta pretențiile și rugămințile mele administrației, nu pot arăta că, dacă serviciul psihoterapeutic ar fi fost dezvoltat cum se cuvine, omul ar fi învățat să aibă bune relații cu șeful și nu ar fi nimerit sub roțile unei mașini când traversa strada și nu s-ar fi gândit la cât de rău e șeful lui. Și poate că ar fi fost și mai puține infarcturi. Iar capacitatea de a-și regla relațiile cu partenerul sexual ar rezolva poate și problema SIDA. Nici pe moaște nu le-ar durea capul dacă femeia ar avea un sistem nervos puternic. Să nu credeți că mă plâng. Pur și simplu am găsit o altă modalitate de a-mi satisface sentimentul propriei valorii. Scriu cărți care se bucură de un anumit succes din partea celor mai mulți, cei care gândesc, și am organizat un club, KROSS (clubul celor care au hotărât să facă față situațiilor stresante), unde soluționez toate problemele legate de satisfacerea acestui sentiment. Și nu mă cert cu șefii. Îi înțeleg. O să fie înjurați pentru gradul înalt de mortalitate ca urmare a accidentelor și infarcturilor miocardice, pentru răspândirea SIDA și nerezolvarea situației ajutorului la naștere. Nimeni nu te pedepsește pentru nivelul

scăzut de dezvoltare al serviciului psihoterapeutic. Vă spun asta ca să nu vă certați cu șefii, ci să căutați drumuri ocoleite pentru satisfacerea sentimentului propriei valori.

Deci sentimentul propriei valori își cere satisfacerea imperioasă imediat ce sunt satisfăcute primele trei instințe, dar satisfacerea lui poate fi amânată o vreme, mai ales dacă primele trei nu sunt satisfăcute. Dar imediat ce primele instințe încetează să-l mai deranjeze pe om, toate neplăcerile și lipsurile lui sunt legate de nesatisfacerea celui din urmă. Apropo, principala sarcină a acestei cărți este aceea de a-l ajuta pe cititor să fie primul, unicul și irepetabilul, căci fiecare dintre noi este creat într-un singur exemplar.

Sentimentul importanței personale este și biologic, și social. El începe să ne neliniștească din momentul conceperii noastre și nu ne părăsește până la sfârșit, cât timp suntem conștienți. Vreau să vă amintesc că, în momentul conceperii, când erați încă un spermatozoid, trebuia să înfruntați concurența a 150 de milioane de potențiali frați și surori, să depășiți o mulțime de obstacole sub forma cililor aşa-numitului epiteliu ciliar care mătură trompele uterine, pe unde trecea drumul dumneavoastră spre ovarul în care se afla premiul – ovulul. Si trebuia să fiți neapărat pe primul loc! Dacă ați fi ajuns pe al doilea al sau al 150 milionulea, n-ați fi fost deloc mulțumit! Si acest sentiment se cere satisfăcut până în ultimul moment al nostru. Mereu dorim să avansăm, imediat ce apar obstacole. Dacă vă interzic acum să vă uitați pe pagina 135, imediat o să doriți să vă uitați acolo.

Și cum să satisfaceti sentimentul propriei valori?

Aveți o singură cale ce poate duce la asta, este **calea dezvoltării posibilităților, calea transformării posibilităților în deprinderi, ceea ce A. Maslow numea „autoactualizare“**. Despre aceasta vom vorbi în detaliu mai jos. Omul trebuie să se împlinească. Exprimându-ne metaforic, toți suntem născuți prinți și prințese, pentru a deveni regi și regine. Dar, din păcate, în procesul educației, a fost aruncată asupra noastră pielea de broască a caracterului, cu care unii trăiesc toată viața, căci nu există niciun vrăjitor care să o ia de pe noi. Chiar noi trebuie să facem asta! Iar eu o să încerc să vă ajut să faceți asta.

În primul rând, vreau să vă prezint ce înțeleg eu prin „rege“ sau „regină“. Pentru a deveni „rege“ nu trebuie neapărat să ai funcția de președinte

sau de mare conducător, pentru a deveni „rege“ nu e obligatoriu să devii campion mondial la nu știu ce sport, pentru a deveni „rege“ nu e obligatoriu să devii cel mai bun orator sau cântăret. „Regele“ este cel care știe să-și facă treaba aşa cum nu poate s-o facă altcineva. Remarcați, nu am spus „mai bine ca oricine“ sau „să placă tuturor“. În Rostov există cafeneaua *Drujba* („Prietenia“). În anii tinereții mele toți gurmanzii din oraș se duceau măcar o dată pe lună în această cafenea și, după ce stăteau două, trei ore la coadă, comandau *solianka**. Uneori numai asta. Acolo erau aduși și musafirii din alte orașe. Nu se obișnuia deloc să se bea. După o vreme *solianka* a devenit alta, cozile au dispărut. Se pare că bucătarul care făcea acea supă a fost ademenit în alt oraș. Așa că uite, acest bucătar poate fi numit „rege“. Putem găsi „regi“ printre oameni de profesii diferite. Ei au mereu stilul lor, semnătura lor personală. Nu pot fi repetați, căci și-au transpus în activitatea lor o parte din suflet irepetabilă, unicitatea lor. Atunci omul simte că e de neînlocuit, că este extraordinar. Repet, fiecare dintre noi e făcut într-un singur exemplar. și putem deveni „regi“ numai dacă vom învăța să ne facem treaba în felul propriu – aşa cum nu poate s-o facă altcineva –, să avem stilul nostru. Cu adevărat om poate fi considerat numai cel care, în activitatea utilă din punct de vedere social, are stilul propriu. A. Maslow consideră că sunt oameni cei al căror scop este reprezentat de dezvoltarea proprietelor calități, de autoactualizare sau de năzuința de a deveni „rege“. Toți ceilalți sunt suboameni. și e rău când un conducător al unui mare colectiv sau al unei țări nu este un „rege“. Când el frânează mișcarea „regilor“, aceștia sau se luptă cu el, sau fug din calea lui și se duc în locurile în care dezvoltarea nu le este frânată.

Nevoia de satisfacere a sentimentului propriului valori e aşa de puternică încât, dacă nu e satisfăcută prin creșterea „în sus“, începe să fie satisfăcută prin creșterea „în jos“ sau „în lateral“, aşa cum face un fir de ceapă pe care o bucată de pământ lăsată de un grădinar neatent în timpul răsădirii îl împiedică să se înalte.

Iată mai jos principalele variante ale unei asemenea creșteri anormale „în sus“ sau „în lateral“.

* Specie de supă țărănească cu carne, pește sau ciuperci, cu legume murate și condimente foarte iuți.

1. *Satisfacerea sentimentului proprii valori pe seama unei satisfaceri excesive a instinctului sexual.* Unul dintre clienții mei care nu au reușit realizări în profesie și-a concentrat succesele pe sex. Chiar avea posibilități unice. Îndeplinirea lor a compensat o vreme insuccesele în chestiunile profesionale. Dar când i-a apărut o confuzie sexuală i s-a dezvoltat o depresie puternică. A cerut ajutor. Ne-am concentrat toate eforturile pe activitatea lui favorită, cu care la vremea respectivă nu înceheiașe. O vreme nu a avut chef de sex. Când a obținut rezultatul dorit și a înțeles că, în calitate de profesionist, este o figură importantă (asta s-a întâmplat cu mult înainte ca societatea să-i recunoască meritele), s-a liniștit destul de repede, sexualitatea i s-a restabilit și s-a potențat. Dar nu mai ocupa locul principal în conștiința lui. Apropo, nu și-a mai înșelat soția. Era așa de ocupat de creație, că nu mai avea timp pentru a călca pe alături, lucru care, așa cum se știe, cere mult timp, forțe fizice și spirituale, cheltuie multe resurse, căci atenția este atrasă de posibilele complicații pe plan fizic (boli venețice, poți s-o mai și încasezi), de producție și interpersonal, la care se adaugă conflicte (amanția poate cere să se căsătorească cu ea, soția se poate plângă șefului și poate s-o bată pe amantă, puțin probabil că se vor îmbunătăți relațiile cu partenera sexuală a soțului).

2. *Satisfacerea sentimentului proprii valori pe seama unei satisfaceri excesive a instinctului de apărare.* Acest lucru se manifestă în două variante:

- o atenție excesivă pentru utilarea propriului apartament sau a cabinetului de la serviciu;
- o atenție excesivă pentru îmbrăcăminte.

Apropo, trebuie să remarcăm că, prin satisfacerea instinctului de apărare unii încearcă să-l satisfacă pe cel sexual. Nu suntem împotriva faptului că trebuie să te îmbraci frumos. Mai mult, avem o secțiune întreagă de cosmetică psihologică și psihologie a modei, unde discipolii noștri predau informații corespunzătoare despre cum să folosești cosmeticele sau cum să te îmbraci. Dar trebuie să ținem minte că destinația principală a îmbrăcămintei este să ne protejeze de frig și căldură. E mai bine să atragem partenerul sexual făcându-ne plăcuți, nu atât cu haine, cât mai ales fără ele. Dar asta e mult mai greu, deși e mai eficient, și mai folositor pentru

Reamintesc unde au locuit și ce au purtat strămoșii noștri. Au trăit în peșteră și au purtat blănuri. Toate acestea ajutau la satisfacerea instinctului de apărare. Acum locuim în apartamente și purtăm îmbrăcăminte; nu îndemn la întoarcerea la peșteră și la purtarea blanurilor neprelucrate. Dar trebuie să amintim că natura ne-a dat mijloace sufletești numai pentru dezvoltarea sinelui, totul trebuie să meargă spre dezvoltarea sinelui. Dacă acordăm o atenție prea mare pentru apartament sau îmbrăcăminte, dezvoltarea personalității va fi încetinită.

Unul dintre bolnavii mei, după ce a lucrat cu succes la depășirea nevrozei, a remarcat ușor trist cât de mult timp a acordat el acestui lucru și cât de mult și-a întârziat dezvoltarea. „Mi-am dat seama că tentativele mele de a-mi aranja apartamentul și de a purta haine la modă sunt legate nu de nevoile mele adevărate, ci de dorința de a mă compara cu cei care au reușit în viață mai bine ca mine. Asta mă liniștea cumva. Eu gândeam aşa: deși nu am funcția dorită, apartamentul meu nu e cu nimic mai prejos, am și cadă de import, iar o haină vătuită ca a mea, de clasă, nu are nici șeful meu. Acum, când sunt ocupat de treburile mele și starea materială mi s-a îmbunătățit considerabil, pur și simplu nu am timp să mă ocup de cumpărarea unei case noi sau a unor haine noi.“ Apropo, dacă remarcăți o grija prea mare a omului pentru propria imagine, să știți că persoana respectivă nu e într-o stare prea bună. Gradul de percepere a proprietiei valori e invers proporțional cu gradul de importanță a felului în care arăți. Înțelegeți, nu spun că oamenii nu trebuie să aibă apartamente bune și să se îmbrace bine. Sunt împotriva situației în care acest lucru devine scopul vieții.

3. *Satisfacerea sentimentului importanței de sine pe seama unei satisfaceri excesive a instinctului foamei.* Acest lucru se manifestă prin strădania de a pune pe masă acele feluri de mâncare care se găsesc numai la cei cu funcții înalte, dacă nu zilnic, măcar la sărbători. Și ce triști sunt acești oameni dacă nu-și pot trata musafirii „cum se cuvine“, câți bani și nervi consumă degeaba! Unul dintre pacienții mei a recunoscut că, atunci când era sub influența stării nevrotice, aproape regulat mâncă icre negre, deși avea anumite dificultăți materiale. Mai apoi și-a dat seama că făcea asta pentru satisfacerea sentimentului propriei valori. Era satisfăcut nu atât de icrele